

# Pollo Alfredo con un Giro

Meal Components: Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-54r

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		6 gl		12 gl	1. Caliente el agua hasta que hierva.
Pasta Rotini, grano entero, seca	4 lb	5 cuartos gl 1 1/2 tazas	8 lb	2 gl 2 3/4 cuarto gl	2. Lentamente agregue la pasta. Revuélvala constantemente hasta que el agua hierva otra vez. Cocínela por unos 8 minutos o hasta que esté al dente; revuélvala de vez en cuando. Escúrrala bien. NO LA COCINE DEMASIADO.  3. Viértala en una bandeja sobre mesa de vapor (12" x 20" x 4 "). Para 50 porciones, utilice 2 bandejas. Para 100 porciones, utilice 4bandejas. Punto Crítico de Control: Mantenga la pasta a 135 °F o más alto.
Sopa de crema de pollo baja en grasa, baja en sodio, condensada	9 lb 6 oz	1 gl 3/4 cuarto gl (3 latas No. 3)	18 lb 12 oz	2 gl 1 1/2 cuarto gl (6 latas No. 3)	4. Combine la sopa, la crema de mitad & mitad (half & half), pimienta, ajo, queso parmesano y pollo. Cocine a fuego mede 5 a 10 minutos, revolviendo con frecuencia. Puntos Críticos de Control: Caliente a 165 ° F o más por lo menos 15 segundos.
Crema mitad & mitad (half & half)		3 cuartos gl		1 gl 2 cuartos gl	

Pimienta blanca Molida		2 cda		1 cda 1 cda
Ajo en polvo		1 cda		2 cda
Queso parmesano, rallado	1 lb 1 oz	1 1/2 cuarto gl	2 lb 2 oz	3 cuarto gl
Trocitos congelados de pollo cocido, descongelado, piezas de 1/2"	6 lb 8 oz	1 gl 1 1/4 cuartos gl	13 lb	2 gl 2 1/2 cuarto gl

5. Combine los fideos y la salsa inmediatamente antes de servir.

6. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente, manténgalo a 135 ° F o superior.

7. Distribuya las porciones con un cucharón de 8 onzas (1 taza).

## Notas

### Nuestra historia

Localizada en el suroeste de Ohio la Escuela Secundaria Van Buren es un miembro orgulloso de la Familia de Escuelas de la Ciudad de Kettering. De las nueve recetas elaboradas para probar, dos fueron introducidas a la Competencia de Recetas Para Niños Saludables, y el Pollo Alfredo con un giro ¡demostró ser una receta ganadora!

Esta receta baja en grasas y calorías usando crema tipo "half and half" sin grasa, y aumenta el contenido de fibra incorporando granos enteros. La pasta integral rotini son utilizados para remplazar pasta tradicional fettuccini. Estos 'giros' hacen esta receta una alternativa

saludable al clásico pollo Alfredo. Sirva una porción con un acompañante de vegetales refrescantes para darles a sus hijos una comida que seguramente ¡los complacerá!

**Escuela Secundaria Mediana Van Buren**

Kettering, Ohio

**Miembros del Equipo Escolar**

**Profesional de Nutrición de la Escuela:** Louise Easterly, LD, SNS

**Chef:** Rachel Tilford

**Miembro de la Comunidad:** Mary Kozarec (Enfermera de la Escuela)

**Estudiantes:** Graham B., Jonathan A., Shawnrica W. y Savannah S.

Nota: Mantenga los fideos y la salsa por separado hasta el momento de servir y así mantener la consistencia de la salsa. La salsa se espesará al pasar del tiempo.

El ingrediente de grano en esta receta debe cumplir con los criterios de granos enteros del Servicio de Alimento y Nutrición.

Serving	Yield	Volume
1 taza (cucharón de 8 fl oz) proporciona 2 1/4 oz de equivalente de carne y 1 1/4 oz de equivalente de granos.	<b>50 Porciones</b> : aproximadamente 26 lb 8 oz	<b>50 Porciones</b> : aproximadamente 3 galones 2 bandejas sobre mesa de vapor
	<b>100 Porciones</b> : aproximadamente 51 lb	<b>100 Porciones</b> : aproximadamente 6 galones 4 bandejas sobre mesa de vapor

**Nutrients Per Serving**

Calorías	344.92	Grasa saturada	3.59 g	Hierro	2.34 mg
Proteínas	29.71 g	Colesterol	68.68 mg	Calcio	173.98 mg
Carbohydrate	40.85 g	Vitamina A	449.55 IU	Sodio	571.98 mg
Grasa total	8.16 g	Vitamina C	0.38 mg	Fibra dietetica	2.67 g